

# 男の料理教室

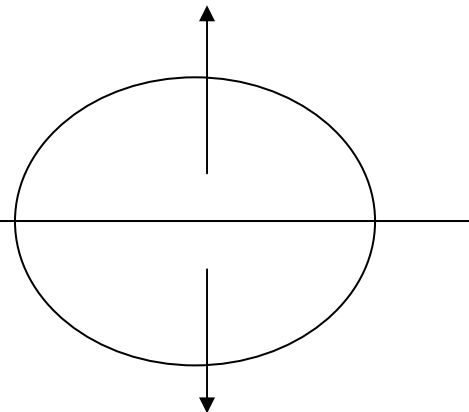
H20.11.1(土)

番外編

## 手打ちそば

手打ちそば		
	《5人分》	《作り方》
そば粉	180g × 2回分	分量のそば粉と中力粉を袋の中でよくふり混ぜる。
うどん粉(中力粉)	60g × 2回分	を大きいボールに入れ、計量した水のうちの <u>1/3</u>
水	120cc × 2回分	<u>を入れ</u> 、全体に水をまわし、粉と水を混ぜてバラバラに合わせる。
薬味(葱)	25g	(*両手の指の第2関節までを使い、軽く混ぜ合わせる。握ったりこねてはいけない。)
わさび	適宜	全体に行き渡ったら、 <u>水1/3</u> を再度入れ、同様に粉と水が全体に行き渡るようによく混ぜる。
きざみのり	適宜	<u>残りの水は10cc程度に残して全て入れ</u> 、粉と水が混ざり合い、色が変わり、そばの香がしてくるまで混ぜ合わせる。
だいこん	適宜	全体に色が変わったら(青黄緑にかわる)手の甲をボールのカーブを使い、粉を押さえつけて粘りが出るまでこねて1つにまとめる。
打ち粉	そば粉 150g	(固いようなら水をたして、粘土くらいの固さに仕上げる)
水	C4	生地を一つにまるめ、うち粉を振った台の上のせて、手の甲を使って、生地の周囲を均等に広げて伸ばす。
煮干	12尾	(*中央部分は広げない。うち粉は生地とめん棒に十分振っておく)
削りかつお	40g	を下図のように、めん棒を使い、生地の周囲を2cmくらい手前まで伸ばす。ある程度伸ばしたら、生地を90度回転させて同様に生地を伸ばす。
みりん	C1	
しょうゆ	C1	

必ず、中央から上へ  
次に中央から下へ



交互に伸ばして、厚さ5mmくらいにする。

		<p>均一に伸ばせたら、生地をめん棒に巻きつけて織り込むように台に伸ばす。(包丁で切れる幅くらいにする)</p> <p>生地を5mm幅くらいに切り分ける。(厚いと茹で方にムラができる)</p> <p>切り分けた生地にうち粉を振って、乾かないようにビニール袋に入れておく。</p> <p>沸騰した湯で、3分くらい茹で、冷水で洗ってザルにとる。</p> <p>めんつゆに薬味を入れて、ザルそばにして食べる。</p>
--	--	---

メモ

---



---

柿なます		
大根 人参 柿 塩 柚子の皮 甘酢 { 酢 砂糖 塩	《5人分》 200g 20g 1/2個 少々 少々 大2 大2	《作り方》 大根とにんじんはせん切りにし、塩少々ふり、しんなりしたら水気を十分にしぼる。 甘酢の材料を混ぜ合わせ、を浸して味をなじませる。この中に柿のせん切りも入れる。 汁気を軽くしぼって器に盛り、柚子の皮のせん切りを乗せる。